



FORCE OF NATURE INSTITUTE

**Forschungs- und Bildungsverein zum Erhalt ganzheitlicher Gesundheit
durch eine selbstbestimmte Lebensweise.**

Rucksack-Liste für Kinder

Rucksack für Kinder

Wasser 1/2l bis 1 1/2

Feuerstahl

Seil und oder Schnur (Paracord)

Kompass

Regenschutz

Messer für Kinder

Ausreichende Nahrung (z.B. Müsliriegel, Obst, Gemüse,.....)

Taschenlampe

Wasserfilter

Ersthilfe-Set-Klein (Pflaster/Dreieckstuch/Rettungsdecke)

Kopfbedeckung

Optional:

Ersatzkleidung

Knicklicht

GPS Sender (nur bei Bedarf)

Rucksack-Liste für Jugendliche

Rucksack 40l bis 45l

Plane

Säge (Klapp-Säge/Schnur Säge)

Feldmesser

Feuerzeug mit Panzer-Klebeband

Kondome/Tampon

Ersthilfe-Mittel

Kompass und oder GPS-Gerät

Landkarten/Kartenmaterial

Taschenlampe / Stirnlampe (Achtung!!! Wasserdicht!!!)

Powerbank

Ersatz-Kleidung

Handschuhe

Rucksack-Liste für Erwachsene

Rucksack < 45l

Schaufel

Klapp-Säge

Seile

Kochgeschirr

Ersthilfe-Set-Groß

Bei Übernachtung noch mitaufzunehmen

Iso-Matte

Schlafsack

Hängematte

Tarp und oder Plane ideal 2m x 3m oder größer

Hygienebeutel